

平成29年度定期総会報告

平成29年度の定期総会は、4月22日(土)練馬高野台駅前地域集会所において開催され、議案は別紙記載の通り承認・議決されました。議決事項は次の通り。

- ① 28年度活動報告
- ② 28年度会計報告
- ・ 一般会計
- ・ シニアセミナー会計
- ・ サマーフェスティバル会計
- ・ WHCクラブ会計
- ③ 29年度活動計画
- ④ 29年度予算

29年度活動計画の内、注目として次の事項があげられました。

『長い目でみたNSNのあり方委員会』(略称:長い目委員会)を設立し、「長い目で見たNSNのあり方」及び今後のチャリティ・クリーンウォークのあり方を考える。

メンバー構成等の細部はこれからの検討ですが、NSNの問題点を掘り起こして、将来に向けての対策を考えていきます。

チャリティ・クリーンウォーク実施

3月30日(木)チャリティ・クリーンウォークが大泉学園・石神井公園・練馬高野台の各駅から、石神井公園を目指して、総勢49名の参加で実施されました。

今年も、幸い好天気で、桜がまだ咲き初めて少し物足りなさがありましたが、快適なクリーンウォークでした。

また集結後に、理学療法士による健康体操の指導があり大変好評を得ました。

なお今回のチャリティは、31000円を練馬区の葉っぱい基金に寄付しました。

当日の状況写真は2頁をご覧ください。

チャリティ・クリーンウォークについては、今までの形式は今回で終了し、今後については上記のように「長い目委員会」において検討されることとなります。

寄付受領書

金 31,000 円

この度は、練馬みどりの葉っぱい基金(条例名称 練馬区みどりを育む基金)にご寄付をいただき厚く御礼申し上げます。

上記金額を確かに受領いたしました。

いただきました寄付金につきましては、練馬のみどりを守り育てるため有効に使わせていただきます。

平成29年3月27日

練馬区下石神井六丁目14番24号

ねりまシニアネットワーク 様

練馬区長 前川 耀男

サマーフェスティバルの日程決まる

今年度のサマーフェスティバルの日程が決まりました。

8月27日(日)午後1時30分～4時30分
練馬区立区民産業プラザ(ココネリ)
ココネリホール(練馬駅北口)

今までは区役所地階多目的会議室で開催していました。人数が多く不都合な点がありました。今回はゆったりとしたスペースで快適に楽しめると思います。

詳細は委員会アイデアを出して検討し、近々ちらしが配布されます。

各会で誘い合わせて参加し、楽しいひとときをもちましょう。

第24回ねりまシニアセミナー開催

今年度のねりまシニアセミナーは、5月13日(土)石神井公園区民交流センター集会所に於いて実施されました。詳細については、会報8月号に掲載します。

チャリティ・クリーンウォーク



理学療法士による健康体操



血中酸素濃度測定



【会員のひろば】

《豊後水道で出会った

不思議な女ひと

年金や蓄えは減り、増えてきたのは女房の愚痴ばかり。日常生活からの逃避とボケ防止を兼ね、テロで怖い海外は封印し、国内の岬めぐり百か所達成を目標に歩いています。

北から知床岬、襟裳岬、龍飛岬、塩
屋岬等々の歌にでる岬をはじめ、訪
ねた岬は80で最寄りの酒場で熱爛
を片手に演歌を口遊み、旅を続けて
います。

実は昨年10月、室戸岬から四万十川を経て、宿毛すくもの港から大分に向けて豊後水道を渡る船上、心地よいデッキで煙草を燻くゆらせていたその時、60半ばの女性から声をかけられ旅の話になりました。彼女は8年前未亡人になったのをきっかけに横浜の自宅と博多の借家を拠点に、なんと海外の90の国々と国内は790の島々を巡りテレビでも紹介された活動的で優雅な方でした。下船時にわざわざ

ざ私の席に名刺を届けてくれましたが小生、次の目的地に急ぐ為、名も告げず挨拶もなく下船しました。

帰京後気になっていたので連絡し
年末と今年2月に再会した次第です。
驚いたのは、その時「トカラ列島に
案内しますがご一緒しませんか？」

と突然云われ、当方言葉がすぐ出ず
「年を重ねたけど私は 狼 おおかみ ですよ
と！我々は豊後水道の波の上で出会
ったので浮いた仲ですね！」とチャ
カしたのが精一杯でした。

最近コワイ事も多い世の中、立派な方とは思いつながらも彼女とは車間距離だけは絶対に保つという事を心に決め、5月の連休前後に再会する約束をして別れた次第です。

メロウ・メイツすばる

まはら
馬原



【これからの住まい方研究会】報告② 11月17日

○「わが家を暮らしやすく」

高齢期の生活の質を高めるには、住まいが大きな役割を持ちます。

「出来るだけ長く住む」「出来るだけ快適に自分らしく」「事故がない」

そして、元気な時は「楽しむ住まい」、

日常生活に不安を感じる時は「楽な住

まい」、要介護になった時は「自立を支

える、心身の衰えを受け止めて補う住

まい」、重度になった時は「介護を受け

やすい住まい」という視点で、何が大

切だと思うか、25のチェック項目で確

認しました。家族にも同じように確認

してもらい、比較するという宿題も出

されました。このチェックリストは出前

をします。ご希望の会はお申し出く

ださい。

西和彦

基礎知識の定例テスト（マウスで記入）				
1) 関数の定義域を求めよ				正解が1つずつ
2) 関数の値域を求めよ	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ ☐ ☐ ☐
3) 関数 $f(x) = \sin(x)$ の最大値を求めよ	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ ☐ ☐ ☐
4) 関数 $f(x) = \sin(x)$ の最小値を求めよ	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ ☐ ☐ ☐
5) 関数 $f(x) = \sin(x)$ の周期を求めよ	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ ☐ ☐ ☐
6) 関数 $f(x) = \sin(x)$ のグラフを求めよ	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ ☐ ☐ ☐
7) 関数 $f(x) = \sin(x)$ のグラフを求めよ	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ ☐ ☐ ☐
8) 関数 $f(x) = \sin(x)$ のグラフを求めよ	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ ☐ ☐ ☐
9) 関数 $f(x) = \sin(x)$ のグラフを求めよ	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ ☐ ☐ ☐
10) 関数 $f(x) = \sin(x)$ のグラフを求めよ	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ $\mathbb{R}$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$ ☐ $\mathbb{R}^+$	☐ ☐ ☐ ☐

チェックリスト例

○体験談 「私のセカンドライフ」

私は平凡なサラリーマンでしたが、86歳の現在は、ヘッポコの画家兼エッセイストです。日本は超高齢社会を迎えました。生き甲斐のあるセカンドライフを送るためには、よい「ライフワーク」を持つことが大切です。

日本人は定年後を余生と考える人が多いのですが、欧米人は定年を、うれしいライフワークをスタートする「ハッピー・リタイアメント」と考えています。

ライフワークとは、①自分らしさが活かせる、②充実感・やり甲斐がある、③人の役に立つ、そしてもし出来れば、④若干の収入にでもなれば理想です。

私は69歳の引退と同時に、自分も
 楽しめ、人のお役にも立つライフワ
 ークとして、①絵画のご指導、②中高
 年のための絵とエッセイの同好グル
 ープ作
 りを続けています。

健康長寿には、身体以上に気持ちの
元気が大切ですね。 雨宮久馬

オープン参加行事のご案内

〔定例行事〕

☆ミニブリッジを楽しむ会

♠♥♦♣

コントラクトブリッジの前半（オークション）を省略・簡単にしたミニブリッジです。

（日時）毎月第4水曜日 14・00～16・30

（場所）男女共同参画センターえーる

3階 和室（小）

（会費）無料

（申込・問合せ）ひとみ会 角地

☎(3904)8005



① 参加者数

会員は15名（女性9名、男性6名）。毎回の出席者数は10名程度なので、ゲームができるのは2組位。

② 参加者の構成

ひとみ会が6名で、その他が9名。（ひまわり2名、楽友会2名、トリトン2名、八展会・ふたば会・その他が各1名）

③ 雰囲気・内容

ルールは簡単で、初めての人もすぐにゲームに参加できます。運も半分あるので、初心者でも勝つチャンスがあります。パートナーと心を合わせ、対戦相手のペアと知恵を競うので、頭の体操になり認知症予防に最適です。毎回にぎやかに、熱い戦いを楽しんでいます。



☆高野台エッセイクラブ

自作の随筆・時事評論などの発表と懇談会

（日時）偶数月第4火曜日 14・00～17・00

（場所）練馬高野台駅前地域集会所

（会費）300円（当日参加者）

（申込・問合せ）新エルフ内藤 ☎(6760)2815

☆ユーモアサークル

3分間スピーチにより、自然にユーモア感覚を会得しましょう。

（日時）奇数月第4月曜日 14・00～17・00

（場所）練馬高野台駅前地域集会所

（会費）300円（当日参加者）

（申込・問合せ）新エルフ内藤 ☎(6760)2815

☆太極拳の会

深い呼吸とゆつたりした動きで、

心も体も健康に！

（日時）第2・4火曜日 14・00～15・30

（場所）東大泉地区区民館

（会費）月2300円

（申込・問合せ）二三の会伊藤

☎(3922)8803



NSN定例運営連絡会 開催メモ

▼H 29年3月25日（土） 14・00～15・20

▼H 29年4月22日（土） 14・00～15・00

連絡確認事項

- ① シニアセミナー委員会
- ② サマーフェスティバル委員会
- ③ 講演会（WHCクラブと共催）
- ④ これからの住まい方研究会
- ⑤ 会報編集委員会
- ⑥ チャリティ・クリーンウォーク委員会

【編集会議に参加して】

編集会議の参加は2回目です。編集の大変さは理解しています。この編集会議への持ち回り参加は3年目と記憶していますが、毎回1名でしかもNSN連絡会の決まった方のように思う。そこで、参加人数や特定の方に固定せずに、もっと自由に各同期会での会報担当の方が参加希望者を募り参加してもらうのはどうか。そして、会報作りの苦勞話、ノウハウ、会員の皆さんに教えてあげたい「いい話」など。好評だった記事を書いてもらう。

オープン参加行事のマンネリ化防止の一環として、それぞれの会の参加状況や参加数などを載せ、参加者を増やす目安としてはどうか。

定例運営連絡会開催メモは、項目のみなら記載を止め、代わりに連絡会での注目議題や反響の多い内容の記載が良い。

最近感じている事を秩序なく羅列しましたが、これからも好評を受ける会報となる事を期待しています。

メロウ・メイツ 猪俣

【編集後記】

チャリティ・クリーンウォークがカラー印刷で掲載されるので、写真担当者としては桜を期待し、高野台コースに参加した。当日は晴で絶好のウォーキング日和だったが、残念ながら花はバラバラ。でも川沿いの団地の1本の桜が満開だったのでパチリ。

今回初体験は、ウォーキング終了後に、理学療法士の先生による健康体操で、全員が参加したのが印象的だった。目標が定まると、全員一つの方向に向かうことを実感した。サマーフェスティバルも大勢が参加することを期待している。

（松岡）